

# 介護の悩み 抱え込まないで

ご家族を介護していて、時々しんどくなったり、つらくなったりすることはありますか？

身体が辛くて、介助するのが大変

みんなしていることなのに

こんな風に思うのは自分だけ？



頑張りすぎは禁物です。  
あなたが息切れしてしまったら元も子もありません。  
話をするだけで心が軽くなる時もあります。  
ささいなことでもおはなししてみませんか？

誰に話したらいいの？

あなたの気持ちを受け止めてくれる人を見つけましょう。

身近な人に話しがしづらいときは「家族介護支援員」におはなししてみませんか。

介護している方が抱えている不安や悩みが少しでも軽くなるようお手伝いしております。



家族介護支援員ってどんな人？

函館市 保健福祉部 高齢福祉課 家族介護支援・認知症担当の職員です。

保健師等の専門職が、在宅で高齢者や認知症の方を介護しているご家族の悩みや心配に対する相談を受け、地域のなかで安心して生活できるように支援しています。

相談内容に応じて、地域包括支援センターや介護サービス事業所等の関係機関へ連絡をとり、適切なサービスが利用できるよう支援します。

\* 秘密は厳守いたします。



相談料は？

相談料は無料です。

面接（市役所 2 階窓口）や電話およびメールで相談を受けております。ご自宅への訪問もいたします。

平日 8：45～17：30

（平日以外の相談をご希望の場合は、お手数ですが一度上記時間内に右記相談先までご連絡ください）

相談先

函館市保健福祉部

高齢福祉課 家族介護支援・認知症担当

電話 21-3065

FAX 26-5936 〒040-8666 函館市東雲町 4 番 13 号

kazoku-kaigo@city.hakodate.hokkaido.jp

介護サービスの利用については、

函館市地域包括支援センターにて、

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が相談を受けております。

裏面にて、お住まいの地域を担当するセンター（包括）へご相談ください。

うらへ

函館市地域包括支援センター 担当地域一覧

あ さ ひ		
(函館総合在宅ケアセンターあさひ内)		
旭町4番12号 ☎ 27-8880		
平日	8:45~17:30	
土	8:45~17:30	
・入舟町	・船見町	・弥生町
・弁天町	・大町	・末広町
・元町	・青柳町	・谷地頭町
・住吉町	・宝来町	・東川町
・豊川町	・大手町	・栄町
・旭町	・東雲町	・大森町

こ ん 中 央		
(特別養護老人ホーム松濤となり)		
松風町18番14号 ☎ 27-0777		
平日	8:30~17:30	
土	8:30~17:30	
・松風町	・若松町	・千歳町
・新川町	・上新川町	・海岸町
・大縄町	・松川町	・万代町
・中島町	・千代台町	・堀川町
・高盛町	・宇賀浦町	・日乃出町
・的場町	・金堀町	・広野町

と き と う		
(こんクリニック時任内)		
時任町35番24号 ☎ 33-0555		
平日	8:30~17:30	
土	8:30~17:30	
・大川町	・田家町	・白鳥町
・八幡町	・宮前町	・時任町
・杉並町	・本町	・梁川町
・五稜郭町	・柳町	・松陰町
・人見町	・乃木町	・柏木町

ゆ の か わ		
湯川町1丁目15番19号 ☎ 36-4300		
平日	8:45~17:30	
土	8:45~17:30	
* 祝日は開設(日曜は定休)		
・川原町	・深堀町	・駒場町
・湯浜町	・湯川町1~3丁目	
・花園町	・日吉町1~4丁目	

西 堀		
富岡町3丁目12番25号 ☎ 78-0123		
平日	8:45~17:30	
・富岡町1~3丁目		
・中道1~2丁目		
・鍛冶1~2丁目		

亀 田		
(亀田病院敷地内)		
昭和1丁目23番8号 ☎ 40-7755		
平日	8:45~17:30	
土	8:45~17:30	
・美原1~5丁目	・赤川町	
・赤川1丁目		
・亀田中野町		
・北美原1~3丁目	・石川町	
・昭和1~4丁目		

た か お か		
(介護老人福祉施設行々百楽園内)		
高丘町3番1号 ☎ 57-7740		
平日	8:45~17:30	
土	8:45~17:30	
* 祝日は開設(日曜は定休)		
・戸倉町	・榎本町	・上野町
・高丘町	・滝沢町	・見晴町
・鈴蘭丘町	・上湯川町	・銅山町
・旭岡町	・西旭岡町1~3丁目	
・鱒川町	・寅沢町	・三森町
・紅葉山町	・庵原町	・亀尾町
・米原町	・東畑町	・鉄山町
・蛾眉野町	・根崎町	・高松町
・志海苔町	・瀬戸川町	・赤坂町
・銭亀町	・中野町	・新湊町
・石倉町	・古川町	・豊原町
・石崎町	・鶴野町	・白石町

神 山		
(グループホームにしほり神山併設)		
神山1丁目25番9号 ☎ 76-0820		
平日	8:45~17:30	
・山の手1~3丁目		
・本通1~4丁目		
・陣川町	・陣川1~2丁目	
・神山町	・神山1~3丁目	
・東山町	・東山1~3丁目	
・水元町	・亀田大森町	

よ ろ こ び		
(ユニット型介護医療院喜郷内)		
桔梗1丁目14番1号 ☎ 34-6868		
平日	8:45~17:30	
・浅野町	・吉川町	・北浜町
・港町1~3丁目	・追分町	
・亀田町	・桔梗町	
・桔梗1~5丁目	・西桔梗町	
・昭和町	・亀田本町	・亀田港町

社 協	ブ ラ ン チ か や へ
(函館市戸井支所内) 館町3番地1 ☎ 82-4700	(函館市南茅部支所内) 川汲町1520番地 ☎ 25-6034
平日 8:45~17:30	
・戸井地区 ・椴法華地区	・恵山地区 ・南茅部地区